

초등학교 6학년 아동의 식사행동 및 식품기호와 성격특성

백정자[†] · 이희숙¹⁾

춘천교육대학교 실과교육과, 근화초등학교¹⁾

Dietary Behaviors, Food Preferences and Its Relationships with Personality Traits in Sixth Grader's of Elementary School

Jeong-Ja Paik,[†] Hee-Suk Lee¹⁾

Chuncheon National University of Education, Chuncheon, Korea
Gunhwa Elementary School,¹⁾ Chuncheon, Korea

ABSTRACT

Although many studies have focused on dietary habits and behaviors among children, few have looked at individual dietary behaviors and food preferences and their relationships with personality traits. This study examined the relationships between children's dietary behaviors, food preferences and personality traits using a random sample of 236 sixth graders in Chuncheon. Results showed a high prevalence of undesirable dietary behaviors among children: 42.8% of the children had skipped breakfast at least twice a week, 53% had overeaten, 45.8% had eaten irregularly, and 66.5% had eaten an unbalanced meal. These undesirable dietary behaviors were negatively associated with such personality traits as sociability, responsibility, emotional stability, activity, and superiority. When asked about food preference, fruits were most popular while vegetables were least desirable. Total food preference scores were positively correlated with emotional stability ($r = .204$), activeness ($r = .247$), sociability ($r = .156$), responsibility ($r = .249$), and superiority ($r = .133$). Preference for meats had negative correlations with responsibility ($r = -.133$), sociability ($r = -.146$), and superiority ($r = -.132$), while preference for vegetables was positively correlated with these personality traits ($r = .292, .244, \text{ and } .230$, respectively). In conclusion, the more desirable dietary behaviors and the higher total food preference scores, the more positive the child's personality traits. In addition, preference for vegetables was associated with positive personality traits. The findings suggest the need for continuous attention and guidance on desirable dietary habits for school children both at home and at school. (*Korean J Community Nutrition* 9(2) : 135~141, 2004)

KEY WORDS : dietary behaviors · food preferences · dietary habits · personality traits · school children

서론

학동기는 심신의 발달이 왕성하고 변화의 가능성이 열려 있으며, 체계적인 교육이 시작되어 인간형성의 초석을 놓는 중요한 시기이다. 식습관은 이 시기에 있어 중요한 영향을 끼치는 요인으로서, 아동의 건강과 신체적 성장발달 뿐만 아

니라 인지능력, 학업성취(Lee 등 1986; Kim 1999) 및 성격과의 관련성이 보고된 바 있다. 선행연구(김교천 1977; Moon & Lee 1987; Lee & Chyun 1989)에 따르면 식습관 점수가 높을 때 활동성, 사회성, 책임성, 사려성 및 우월성 등이 높았으며, 안정성, 활동성, 우월성이 높은 집단의 총 식품기호도가 높았다. 또한 편식아는 비편식아에 비하여 체격이 작고, 학교성적도 나쁘며, 성격은 신경질적이고, 냉정한 반면 자립심과 침착성이 떨어졌고(Cheong & Kum 1989), 식생활진단 성적이 높을수록 미취학 아동의 사회적 기술이 높고 행동문제가 적었다(Park & Ahn 2003). 성격은 유전적 바탕 위에 환경의 영향을 받아 형성되기 때문에 어렵기는 하지만 변화할 수 있는(Ryu & Jin 2003) 가능성을 가

채택일 : 2004년 3월 22일

[†]Corresponding author: Jeong-Ja Paik, Chuncheon National University of Education, 339 Seoksa-dong, Chuncheon 200-703, Korea
Tel: (033) 260-6472, Fax: (033) 264-3029
E-mail: jjp0361@cnu.ac.kr

지고 있으며, 성격유형(MBTI: Myers-Briggs Type Indicator)도 각기 천성적인 선호경향을 가지고 태어나지만 성장기나 스트레스를 받는 경우 새롭거나 좀더 어려운 행동들을 시도할 수 있을 것으로 보고 있다(Hirsh & Kummerow; 심혜숙, 임승환 역, 1997). 따라서 개인의 식습관과 성격은 둘 다 변화하기 힘든 속성을 지니고 있으나, 성장기에는 변화의 가능성이 열려있으므로 교육을 통하여 바람직한 식습관 형성과 성격발달을 도모할 수 있는 기회가 부여되고 할 수 있다.

지금까지 학동기 아동의 식습관과 성격의 관련성에 관한 연구에서는 식습관이 주로 식사의 균형성 혹은 몇 가지 식행동의 집합 및 식품기호와 관련지어져 검토되어왔고(Moon & Lee 1987; Lee & Chyun 1989; Kim 2000), 개별 식사행동에 초점을 맞추어 성격특성과의 관련성을 보고한 연구는 별로 없다. 최근 아침식사 거르기, 불규칙한 식사시간, 과식, 빠른 식사속도, 편식 등 아동의 바람직하지 못한 식사행동이 자주 지적되고 있는 바(Lee 등 1999; Kim 1999), 이로 인한 성격형성에의 부정적 영향이 우려되고 있으며, 채소류에 대한 매우 낮은 기호도 역시 문제이다. 개인의 식품기호는 식사의 질에 영향을 미치는 중요한 요소이며 성인기에는 건강 지향적 식사행동으로 변화하는데 있어 중요한 장애요인으로 지목(Sanjour 1982; Harnack 등 1997)되고 있다. 따라서 아동의 문제시되는 식습관으로서 개별 식사행동 및 식품기호와 성격특성의 관련성을 분석하여 식습관 및 생활 지도에 유용한 정보를 얻는 일은 학동기의 건강한 심신발달에 기여할 수 있는 매우 의미 있는 일이라고 생각된다. 이에 본 연구는 춘천지역 초등학교 6학년 아동들의 식사행동 및 식품기호 조사와 성격 검사를 실시하여 이들의 관련성을

살펴보기 위하여 수행되었다. 본 연구 결과를 토대로 아동들이 올바른 식습관을 형성하여 성격발달에 긍정적 영향을 미칠 수 있도록 가정과 연계하여 지도하고, 아동들 스스로 올바른 식습관의 중요성을 인식하여 실천하려는 동기유발에 기여하고자 한다.

연구 대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

춘천시내의 5개 초등학교를 무작위 추출한 후, 선정된 학교에서 다시 무작위로 6학년 1~2개 반을 선정하여, 236명(남학생 113명, 여학생 123)을 조사대상으로 하였다. 식습관 조사와 성격 검사는 2002년 10월 1일~10월 14일 사이에 아동들의 동의 있는 답변을 유도하기 위하여 담임교사의 도움을 받아 실시하였다.

2. 식사행동 및 식품기호 조사

조사방법으로는 설문지를 이용하였는데, 아동의 식습관에서 자주 문제시되는 식사행동 내용은 아침식사의 결식횟수, 식사시간, 과식빈도, 식사속도, 편식, 간식 등으로 구성하였고, 아침식사의 결식 횟수, 과식빈도, 식사속도 등은 가장 바람직하지 않은 식행동을 0점으로 시작하여 단계별로 1점씩 추가하는 방법으로 점수화 하였다. 식품기호 설문지는 학교 급식과 가정에서 자주 접하게 되는 식품 58가지로 구성되어 기호도를 3점 척도로 점수화하였다.

3. 성격(인성)검사

성격검사는 이상로 등(1997)의 초등학교 고학년용 표준화 성격진단 검사지를 사용하였는데, 성격특성(Personality

Table 1. Dietary behaviors of the subjects

Dietary behaviors	Levels	n (%)	Dietary behaviors	Levels	n (%)		
Frequency of skipping breakfast/week	6-7	50 (21.2)	Food prejudices*	Almost never	79 (33.5)		
	4-5	20 (8.5)		Vegetables	46 (19.5)		
	2-3	31 (13.1)		Legumes	70 (29.7)		
Almost never	135 (57.2)	Meats & fishes		23 (9.7)			
				Milk & products	18 (7.6)		
Regularity of meal times	Regular	128 (54.2)	Speed of eating meal	Fast	65 (27.5)		
	Irregular	108 (45.8)		Normal	144 (61.0)		
Overeating	Almost never	111 (47.0)		Snack	Cookies, breads	56 (23.7)	
			Sometimes		117 (49.6)	Milk & products	20 (8.5)
			Often		8 (3.4)	Fruits	18 (7.6)
			Instant foods		15 (6.4)		
		Never	3 (1.3)				

*: Significant difference between boys and girls by χ^2 -test at $p < 0.05$

traits)은 안정성(EST-Emotional stability), 활동성(ACT-General activity), 남향성(MAS-Masculinity), 사회성(SOC-Sociobility), 책임성(RES-Responsibility), 사려성(REF-Reflectiveness), 우월성(SUP-Superiority) 등 7 가지이며, 각 특성별로 30개의 문항이 있어 총 210개의 문항으로 구성되었으며, 이 진단척도의 신뢰도는 0.77~0.89 였다. 성격특성의 표준화 점수는 25이하면 그러한 특성이 낮고, 25~75는 정상 범위, 75이상은 높은 정도에 해당되어 너무 높거나 낮은 경우 지도가 요망되고 있다.

4. 자료분석

수집된 자료는 통계프로그램 window용 SPSS/PC+ 10.1 을 이용하여 분석하였다. 아동의 식습관과 성격특성의 분포는 빈도와 백분율을 구하고 성별 차이는 χ^2 -검정을 하였다. 아침식사의 결식회수, 식사속도 및 과식빈도 등의 식사행동 및 식품기호와 성격특성의 관련성은 Sperman의 상관계수를 구하였고, 식사의 규칙성 및 편식여부와 성격특성의 차이는 Student t-검정을, 간식의 종류와 성격특성의 관련성은 일원변량분석을 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 식사행동

Table 1에서 보는 바와 같이, 주당 아침식사 횟수는 거의 매일 하는 집단이 57.2%, 아침식사를 거의 안 하거나(21.2%), 불규칙(21.6%)한 집단이 42.8%로 아침식사를 거르는 비율이 거의 반을 차지하였다. 아침결식 아동을 꾸준히 관찰하고 면담을 실시한 결과, TV와 컴퓨터의 영향으로 늦게 자고 늦게 일어나는 생활습관 때문에 아침에 입맛도 없고 시간도 없어 결식으로 이어지며, 결식의 영향으로 집중력이 떨어져지고 의욕이 없다는 사실을 확인할 수 있었다.

식사시간은 불규칙한 아동이 45.8%이었는데, 선행연구(Lee 등 1999)에서는 67.6%로 보고된 바도 있어 초등학교 아동의 식사시간의 불규칙성이 매우 높다는 사실을 확인할 수 있었다. 그 이유는 시간에 쫓겨 식사를 못하는 경우가 많기 때문이라고 대부분 응답하여 생활시간 관리에 대한 지도가 병행될 필요성을 제기하였다.

과식은 자주 혹은 가끔 과식하는 아동들(53%)이 적당히 먹는 아동(47%)보다 많았으며, 식사속도는 보통속도로 먹는 아동이 가장 많았으나, 빨리 먹는 아동들도 27.5%나 되었다. 이와 관련하여 과식과 식사속도는 영양소 섭취 및 비만과 관련이 있는 것으로 보고된 바 있어(Lee 등 1999) 식사 때 잘 씹어 먹도록 꾸준한 지도가 필요함을 알 수 있었다.

편식에 대한 조사결과, 편식하지 않는 아동이 33.5%, 특정 식품을 편식하는 아동이 66.5%이었는데, 초등학교 아동을 대상으로 한 선행연구에서도 76.7%, 80.2% (Jun & Ro 1998; Lee 등 2001)로 높게 나타나 초등학생들의 편식정도가 심한 것을 알 수 있다. 검정콩, 채소류, 육·어류, 우유·유제품의 순으로 편식하는 아동이 많은 것으로 나타났다, 특히 여아들의 검정콩 편식비율이 남아들보다 유의하게 많았는데 이는 선행연구(Jun & Ro 1998)와 일치하였다.

간식으로는 과자·빵류를 가장 많이 먹었고(47.9%), 다음은 우유 및 유제품, 과일류가 17.4%로 같았고, 인스턴트 식품 12.7%, 떡류 2.9%의 순으로 나타났다.

2. 식품기호

Table 2의 11가지 식품류에 대한 기호도는 58개 식품의 기호도를 3점 척도로 조사하여 식품군별로 평균값과 표준편차를 정리한 결과이다. 집단별 기호도는 과일류 > 육류 > 난류 > 곡류 > 해조류 > 의 평균값이 채소류 > 유지류 > 두류 > 어패류 등의 평균값보다 높은 경향을 보이며, 남아들은 여아들에 비하여 육류를, 여아들은 남아들에 비해 과일을 유의하게 선호하는 것으로 나타났다. 남녀 모두 과일류를 가장 선호하고 채소류를 가장 싫어하는 것으로 나타난 본 연

Table 2. Food group preferences of the subjects

Food groups	Gender	Mean ± SD	t-value
Cereals	Boys	1.59 ± 0.331	1.302
	Girls	1.64 ± 0.276	
Meats	Boys	1.79 ± 0.359	2.446*
	Girls	1.67 ± 0.395	
Fishes	Boys	1.41 ± 0.482	0.152
	Girls	1.41 ± 0.428	
Eggs	Boys	1.68 ± 0.541	-1.097
	Girls	1.59 ± 0.638	
Legumes	Boys	1.29 ± 0.552	-0.527
	Girls	1.25 ± 0.555	
Sea weeds	Boys	1.59 ± 0.468	0.751
	Girls	1.64 ± 0.440	
Vegetables	Boys	1.09 ± 0.476	1.038
	Girls	1.15 ± 0.403	
Fruits	Boys	1.80 ± 0.269	2.302*
	Girls	1.88 ± 0.234	
Milks & products	Boys	1.58 ± 0.379	-1.072
	Girls	1.53 ± 0.421	
Fats	Boys	1.04 ± 0.550	-0.468
	Girls	1.01 ± 0.506	
Sugars	Boys	1.42 ± 0.576	-1.046
	Girls	1.34 ± 0.527	

*: p < 0.05

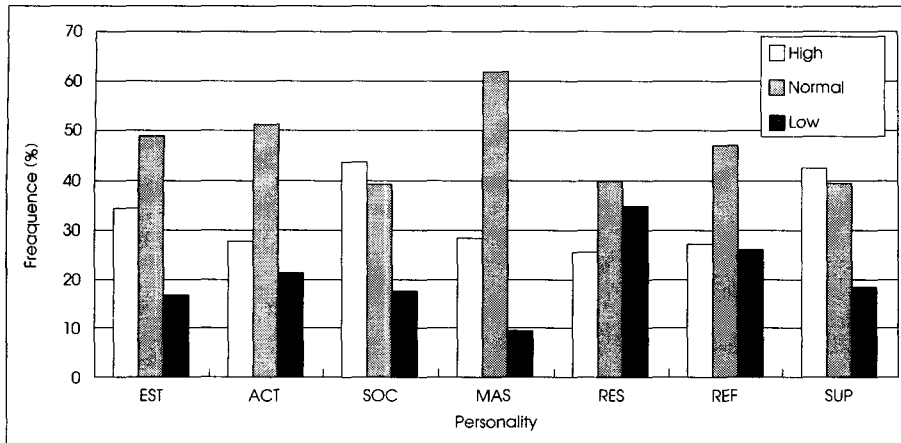


Fig. 1. Distribution of the subject's personality traits, EST: Emotional stability, ACT: General Activity, SOC: Sociability, MAS: Masculinity, RES: Responsibility, REF: Reflectiveness, SUP: Superiority.

구 결과는 학동기 아동을 대상으로 한 선행연구(Lee 등 2001)결과와 같았다.

3. 아동의 성격 특성

초등학교 고학년용 표준화 성격진단 검사지(이상로 등 1997)를 사용하여 성격검사를 실시하고 백분위 점수로 환산한 후 성격특성 점수를 75점 이상(높음), 75~25점(정상 범위), 25점 이하(낮음)로 분류한 결과는 Fig. 1과 같다.

조사대상 아동들의 7가지 성격특성 점수는 대부분 정상 범위(25~75)에 분포되었는데, 사회성(SOC 43.6%)과 우월성(SUP 42.4%)의 경우에는 성격특성이 강한 비율이 가장 많았던 반면, 책임성(RES 34.7%)은 약한 비율이 가장 많았다. 이러한 결과는 전체적으로 아동들이 사교성, 군거성(群居性), 협동성, 친절성(이상 사회성)과 자신감(우월성)이 높은 경향이며, 책임성은 책임을 신중히 생각하고, 맡은 일을 끈기 있게 완수하며 자발성이 강한 정도 등을 나타내는 특성이므로(이상로 등 1997) 약 삼분의 일의 아동들이 책임성이 낮은 현상은 적절한 인성교육의 필요성이 제기되는 부분으로 판단된다. 성별 차이를 t-검정한 결과(Table 3) 유의한 차이는 없었으나, 여자 아동들이 활동성, 사회성, 우월성 및 책임성의 점수가 남자아동들에 비하여 높은 경향을 보인 반면, 남자 아동들은 남향성과 안정성에서 높은 경향을 보였다.

4. 식사행동과 성격특성의 관련성

조사대상 아동의 아침식사 횟수, 식사 속도 및 과식 횟수와 성격특성 표준화점수간의 상관계수를 구한 결과는 Table 4에 제시된 바와 같은데 몇 가지 성격특성과 유의한 상관관계를 보였으나 상관계수가 낮은 점은 해석상 주의를 요하고 있다.

1) 아침식사 결식횟수의 관련성

상관계수가 낮기는 하나 아침식사 결식횟수는 사회성(SOC),

Table 3. Personality scores of the subjects

Personality	Gender	Mean ± SD	t-value
Emotional stability	Boys	59.77 ± 27.81	0.636
	Girls	57.46 ± 27.87	
General activity	Boys	51.03 ± 28.87	-1.913
	Girls	58.32 ± 28.60	
Sociability	Boys	57.82 ± 29.19	-1.906
	Girls	64.98 ± 28.49	
Masculinity	Boys	59.65 ± 24.95	0.698
	Girls	57.35 ± 25.92	
Responsibility	Boys	44.23 ± 28.60	-1.376
	Girls	49.59 ± 31.06	
Reflectiveness	Boys	51.63 ± 29.65	-0.260
	Girls	52.62 ± 28.75	
Superiority	Boys	58.91 ± 29.25	-1.194
	Girls	63.37 ± 28.14	

책임성(RES)과는 유의한 부적 상관관계를, 사려성(REF)과는 정적 상관관계를 보였다. 아침식사를 불규칙하게 할수록 친구들과의 관계가 좋지 못하고, 책임감이 낮아 바람직하지 못한 행동을 보일 가능성이 있을 것으로 해석된다. 그러나 Kim (2000) 연구에서는 아침식사와 성격특성 간에 상관이 없어 본 연구 결과와는 일치하지 않았다.

2) 식사 속도와의 관련성

식사 속도가 빠른 아동들이 27.5%였는데, 이유는 대부분의 아동들이 아침에는 학교에 늦을까봐, 점심에는 친구들과 더 많이 놀기 위해서였다. 식사속도는 활동성 및 남향성과 유의한 정적 상관관계를 나타내어 음식을 빨리 먹는 아동들일수록 활동적일 가능성을 시사하고 있다.

3) 과식과의 관련성

과식은 책임감과 유의한 부적 상관관계를 나타내어 과식을 자주 하는 아동일수록 책임감이 낮아 성격발달에 나쁜 영

Table 4. Correlation coefficients between dietary behaviors and personality scores

	EST	ACT	SOC	MAS	RES	REF	SUP
Frequency of breakfast skip	-	-	-0.131*	-	-0.200**	0.233**	-
Meal speed	-	0.160*	-	0.228**	-	-	-
Overeating	-	-	-	-	-0.154*	-	-

*, p < 0.05, **, p < 0.01, EST: Emotional stability, ACT: General Activity, SOC: Sociability, MAS: Masculinity, RES: Responsibility, REF: Reflectiveness, SUP: Superiority

Table 5. Values of personality scores according to dietary behaviors

	EST	ACT	SOC	MAS	RES	REF	SUP
Meal regularity							
Regular (128)	62.94 ± 26.62**	59.42 ± 28.96**	65.04 ± 29.02*	60.12 ± 25.18	53.76 ± 28.50***	46.91 ± 29.08**	66.52 ± 26.71**
Irregular (108)	53.39 ± 28.41 ¹⁾	49.38 ± 29.15	57.43 ± 28.53	56.48 ± 25.70	39.05 ± 29.82	58.34 ± 28.07	54.98 ± 29.83
Food prejudices							
No (79)	63.57 ± 27.26*	57.38 ± 30.38	64.72 ± 30.62	62.35 ± 26.31	52.99 ± 30.04*	44.52 ± 31.39**	65.09 ± 30.08
Yes (236)	56.05 ± 27.82	53.54 ± 28.93	59.96 ± 28.09	56.49 ± 24.83	44.02 ± 29.57	55.98 ± 27.28	59.29 ± 27.88
Snack							
Cookie, bread (111)	55.71 ± 22.2	53.46 ± 30.0	56.65 ± 29.17	58.52 ± 23.90	44.59 ± 28.55	53.50 ± 30.4	60.21 ± 29.8
Milk, milk prod. (44)	61.82 ± 29.0	53.27 ± 31.4	68.52 ± 29.27	57.00 ± 28.32	52.09 ± 29.64	46.41 ± 28.5	65.61 ± 26.4
Instant food (28)	55.00 ± 27.8	59.18 ± 24.4	61.93 ± 28.60	56.82 ± 27.65	35.14 ± 29.59 ^b	59.61 ± 26.8	62.21 ± 28.01
Fruits (40)	62.90 ± 28.5	59.02 ± 30.9	70.55 ± 26.00	59.22 ± 25.95	59.15 ± 30.89 ^a	44.22 ± 25.9	61.62 ± 27.48

1) Mean ± SD, *, p < 0.05, **, p < 0.01, ***, p < .001

Values with different superscripts are significantly different by Tukey test at p < 0.05

EST: Emotional stability, ACT: General Activity, SOC: Sociability, MAS: Masculinity, RES: Responsibility, REF: Reflectiveness, SUP: Superiority

향을 미칠 가능성을 시사하고 있으므로 과식하는 습관을 하루 속히 개선하도록 지도할 필요가 있다.

4) 식사시간의 규칙성과의 관련성

Table 5에서 보면 식사시간의 규칙성 여부는 남향성을 제외한 모든 성격특성과 유의한 차이를 보여 규칙적인 식사가 성격특성에 광범위하게 긍정적인 영향을 미치고 있는 중요한 요소임을 부각시키고 있다. 즉 식사시간이 규칙적인 아동들의 점수가 불규칙한 아동들에 비하여 안정성, 활동성, 사회성, 책임성 및 우월성이 유의하게 높았던 반면, 사려성의 점수가 유의하게 낮았다.

5) 편식과의 관련성

편식 집단의 정서적 안정성과 책임성의 점수가 편식하지 않는 집단에 비하여 유의하게 낮고, 사려성은 높았다. 이 결과는, 편식아의 성격이 비편식아에 비하여 신경질적이고, 침착성이 떨어진다고 한 선행연구(Cheong & Kum 1989)와 정서적 안정성에서 일치하고 있다(Table 5).

6) 간식과의 관련성

간식 집단별로 책임성에서 유의한 차이를 보여 사후검정 한 결과 인스턴트식품(라면, 햄버거, 피자, 치킨)을 자주 먹

는 집단이 과일을 자주 먹는 집단에 비하여 책임성이 유의하게 낮았다(Table 5).

5. 식품기호도와와의 관련성

식품군별 기호도 점수와 성격특성 표준화 점수간의 관련성을 살펴보면 당류를 제외한 모든 식품군의 기호도와 남향성을 제외한 모든 성격특성 간에는 유의한 상관관계가 있었다(Table 6). 안정성은 어패류, 난류, 채소류, 우유·유제품 및 유지류와 정적 상관관계를, 활동성은 곡류 어패류, 채소류, 과일류, 우유·유제품 및 유지류와 정적 상관관계를 보였는데, 이 결과는 활동성이 열량 급원식품과 관련이 있다고 보고한 선행연구(Moon & Lee 1987)와 일치한다. 사회성과 우월성은 채소류와는 정적 상관관계를 보인 반면 육류와는 부적 상관관계를 보였으며, 책임성은 육류와는 부적 상관관계를 보인 반면 육류를 제외한 모든 식품군과 정적 상관관계를 보였다. 사려성은 육류와 정적 상관관계를 보인 반면, 채소류, 우유·유제품 및 유지류와는 부적 상관관계를 보였다.

특히 선호도가 가장 낮았던 채소류의 기호도는 정서적 안정성, 활동성, 사회성, 책임성, 우월성 등 성격특성 7가지 중에 5가지와 정적상관관계를, 사려성과는 부적 상관관계를

Table 6. Correlation coefficients between food preferences and personality scores

	EST	ACT	SOC	MAS	RES	REF	SUP
Cereals	-	0.251**	-	-	0.130*	-	-
Meats	-	-	-0.146*	-	-0.133*	0.138*	-0.132*
Fishes	0.158*	0.193**	-	-	0.177**	-	-
Eggs	0.157*	-	-	-	-	-	-
Legumes	-	-	-	-	0.185*	-	-
Seaweeds	-	-	-	-	0.162*	-	-
Vegetables	0.205**	0.173**	0.244**	-	0.292**	-0.169*	0.230*
Fruits	-	0.168*	-	-	0.139*	-	-
Milk, prod.	0.159*	0.155*	-	-	0.181**	-0.137*	-
Fats	0.132*	0.217**	-	-	0.249**	-0.263**	-
Sugars	-	-	-	-	-	-	-
Total	0.204**	0.247**	0.156*	-	0.249**	-	-

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, EST: Emotional stability, ACT: General Activity, SOC: Sociability, MAS: Masculinity, RES: Responsibility, REF: Reflectiveness, SUP: Superiority

보임으로써, 채소류의 선호도는 아동의 성격발달에 광범위하게 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 가능성을 시사한다는 점에서 채소류의 기호도를 높일 수 있는 방안의 모색과 함께 채소류에 대한 가치교육을 강화해야 할 중요한 근거가 된다고 판단된다. 반면 육류의 선호도는 사회성, 책임성, 우월성과는 부적상관관계를, 사려성과는 정적 상관관계를 보여 채소류와는 반대의 결과를 보였다. 즉 육류의 선호도가 높은 아동일수록 사회성, 책임성 및 우월성이 낮아져 아동의 성격발달에 부정적 영향을 미칠 수 있는 가능성을 시사하는 것으로 해석된다. 육류, 채소류의 선호도와 성격특성에 관련된 본 연구 결과는 책임성과 안정성(여아)이 낮은 집단에서 육류 선호도가 높았고, 사회성이 높은 집단의 채소류 기호도가 높았으며, 안정성이 높은 집단에서 유지류의 기호도가 높았다는 보고(Lee & Chyun 1989)와 일치하고, Kim (1982)이 미국의 일부 대학생을 대상으로 한 연구에서 채식군은 자신감, 성취감, 인내력, 자율성이 높고, 육식군은 지배성, 공격성, 변화성이 높은 것으로 보고 하였는데, 본 연구에서 사용된 성격진단검사 척도 설명(이상로 등 1997)에 따르면 위 연구의 채식군의 성격특성 중 자신감은 본 연구의 정서적 안정성과 우월성의 덕목과 일치하고, 성취감, 인내력, 자율성은 책임성의 덕목과 일치하는 바, 본 연구의 채식기호도와 성격특성의 관계와 일치하는 것으로 해석되나, 육식군의 성격특성과 본 연구의 육류기호도와 성격특성의 관련성과는 차이가 있었다. 또한 총 식품군의 기호도는 정서적 안정성, 활동성, 사회성, 책임성, 우월성과 정적 상관관계를 보임으로써 아동의 전반적인 식품 기호도가 높아질 수 있도록 지도하는 것은 결국 학동기 아동의 성격발달에 긍정적인 영향을 미치게 될 것임을 짐작할 수 있겠다.

이상의 결과들을 종합해 보면 아침식사, 규칙적인 식사시간, 편식하지 않는 식습관 및 과일 간식 등 바람직한 식행동과 채소류와 총 식품군의 기호도가 높을수록 안정성, 활동성, 사회성, 책임성, 우월성 등이 높아지는 반면, 사려성은 낮아졌다. 또한 과식, 편식, 인스턴트식품 간식과 육류의 선호도가 높을수록 안정성, 사회성, 책임성, 우월성 등이 낮아지는 반면, 사려성은 높았다. 선행연구(김교천 1977; Moon & Lee 1987; Lee & Chyun 1989)에 따르면 식습관 점수가 높을 때 활동성, 사회성, 책임성, 사려성, 우월성 등이 높았으며, 안정성, 활동성, 우월성이 높은 집단의 총 식품기호도가 높아 본 연구 결과를 대부분 지지하고 있다. 또한 식생활 진단 성적이 높을수록 미취학 아동의 사회적 기술이 높고 행동문제가 적었다는 보고(Park & Ahn 2003)도 본 연구 결과와 맥을 같이 한다고 생각된다. 그런데, 본 연구에서 사려성은 바람직한 식사행동들과 부적 상관관계를 보여 Lee & Chyun (1989)의 결과와는 차이가 있었다. 따라서 학동기 아동을 위한 실천지향적인 식습관 지도의 필요성과 근래 부모와 함께 식사하는 기회가 적어진(Sung 등 2001) 아동들을 고려할 때, 교육현장에서의 적극적 책임의식이 요구된다고 하겠다. 구체적으로 가정과 연계하여 교사와 영양사가 정규 교육과정은 물론 학교 급식을 통한 식습관 지도가 효과적일 것으로 판단된다.

요약 및 결론

본 연구는 초등학교 아동의 식사행동 및 식품기호와 성격특성의 관련성을 살펴보기 위하여 충청지역 6학년 아동 236명을 무작위 추출한 후 설문지와 초등학교 고학년용 표준

화 성격진단 검사지를 이용하여 조사하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

식사행동은 아침식사를 주당 2~3회 이상 결식하는 아동이 42.8%, 가끔 혹은 자주 과식하는 아동이 53%, 식사시간이 불규칙한 아동이 45.8%, 편식하는 아동이 66.5% 등이었다. 아침식사 결식횟수는 사회성, 책임성과는 부적 상관관계를, 사려성과는 정적 상관관계를 보였는데, 아침결식 아동을 꾸준히 관찰하고 면담한 결과 집중력이 떨어지며 의욕이 없다는 사실을 확인할 수 있었다. 식사속도는 활동성 및 남향성과 정적 상관관계를, 과식 횟수는 책임감과 부적 상관관계를 보였다. 식사시간이 규칙적인 아동들이 불규칙한 아동들에 비하여 책임성, 정서적 안정성, 활동성, 사회성, 및 우월성의 점수가 유의하게 높았던 반면, 식사시간이 불규칙한 아동들은 사려성의 점수가 높았다. 편식하지 않는 집단의 안정성과 책임성의 점수가 편식 집단에 비하여 유의하게 높았고, 사려성은 낮았다. 간식으로 인스턴트식품을 자주 먹는 집단은 과일을 자주 먹는 집단에 비하여 책임성이 유의하게 낮았다.

식품기호에 있어서는 과일류를 가장 선호하고 채소류를 가장 싫어하였다. 총 식품군의 기호도가 높을수록 정서적 안정성, 활동성, 사회성, 책임성, 우월성 등이 높아졌고, 특히 육류를 선호할수록 책임성, 사회성 및 우월성이 낮아지는 반면, 채소류를 선호할수록 책임성, 사회성 및 우월성 등이 높아진다는 사실은 육류로 만든 반찬을 선호하고, 채소류를 싫어하는 경향을 가진 아동들이 올바른 식습관을 갖는 것이 조화로운 성격발달에 필요하다는 중요한 증거를 제시하는 것으로 해석된다.

결론적으로 바람직한 식습관을 함양하여 성격 발달에 긍정적 영향을 미칠 수 있도록 실천적 영양교육이 필요하다고 사료된다. 이를 위하여 가정과 연계하고, 교사와 영양사가 협조하여 학교급식을 통한 영양교육의 활성화가 효과적일 것으로 판단된다.

참고 문헌

Cheong HS, Kum OM (1989): The study on the relationship between the unbalanced diets of protein-rich food and general circumstances,

- growth, school, school performance and character among elementary school children in Masan. *Korean J Home Economics* 27(3): 30-51
- Jun SN, Ro HK (1998): A study on eating habits and food preferences of rural elementary school students. *Korean J Diet Cult* 13(1): 65-72
- Kim KN (1982): A study on relationship between food habits and personality. *Korean J Nutr* 15(3): 194-201
- Kim SH (1999): Children's growth and school performance in relation to breakfast. *J Korean Diet Assoc* 5(2): 215-224
- Kim SJ (2000): Relationship between food habits and personality, school performances of 6 grader's in elementary school. Graduate School of Edu Master These in Kyungnam University
- Lee HJ, Chyun JH (1989): A study on the relationship food habits, food preferences and personality traits of children. *J Korean Home Economics Assoc* 27(2): 85-95
- Lee KY, Lee YC, Han HJ, Cho HY, Kim MH, Lee YH, Wang YH, Park MM (1986): A study on relationship between nutritional status and psychological functionings of elementary school children in Seoul. *Korean J Nutr* 19(4): 233-245
- Lee SS, Choi IS, Oh SH (1999): The eating behaviors and nutrient intakes of third grade primary school children in Kwangju. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28(5): 1172-1179
- Lee KY, Ju J, Rhee BO (2001): A Study of the relationship between food habits, anthropometric and clinical data in health promoting elementary school in Changwon. *J Korean Dietetic Assoc* 7(4): 331-348
- Moon SJ, Lee MH (1987): An Effect of Children's Food Attitude on nutritional Status and Personality. *Korean J Nutr* 20(4): 258-271
- Ryu CS, Jin HS (2003): Factor analysis and classification of personality traits through literature review. Proceedings of the 2003 Summer Meeting of Korean Assoc Practical Arts Education, pp109-140
- Park HS, Ahn SH (2003): Eating habits and social behavior in Korean preschool children. *Korean J Nutr* 36(3): 298-305
- Sanjur D (1982): Social and cultural perspectives in nutrition. pp123-146. Prentice Hall, New York.
- Sung CJ, Sung MK, Choi MK, Kang YL, Kwan SJ, Kim MH, Seo YL, Adachi M, Mo SM (2001): An ecological study of food and nutrition in elementary school children in Korea. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 150-161
- Harnack L, Block G, Lane S (1997): Influence of selected environmental and personal factors on dietary behavior for chronic disease prevention: A review of the literature. *J Nutr Edu* 29(6): 306-312
- Hirsh S, Kummerow J(심혜숙, 임승환 역, 1997): 성격유형과 삶의 양식. 한국심리검사연구소, 서울
- 김교천(1977): 고교생의 편식요인과 신체발달 및 성격특성에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이상로 · 변창진 · 진위교(1997): 표준화 성격진단검사요강 (초등 학교 교학년용), 중앙적성연구소, 서울